

ストレスをためない遠隔コミュニケーション

少人数で行われる遠隔授業や就職の Web 面接などでは、画面に顔を出して話し合う機会があると思います。画面を通してのコミュニケーションは、慣れていないとなかなか難しいものです。今回は、『ストレスをためない遠隔コミュニケーション』のコツを紹介します。

🌸 その1 ほどよく身なりを整えて

家においても服装や身なりを整えることで、授業や面接に参加するという目的意識をもって気持ちを切り替えることができます。



🌸 その2 画面の背景の工夫を

自分の映像が画面に表示された時には、背景にあるプライベートの部屋や生活環境が映り込んでしまいます。無地の壁やカーテンなどを背景にすると気にならずにすみます。また、部屋の照明や自然光を取り入れて画面が暗くならないように工夫してみましょう。

🌸 その3 自分の上半身が画面に映るくらいに

全身が映るとしぐさや態度などを感じることができますが、表情がわかりづらくなります。逆に顔だけがアップになると威圧感を感じてしまうこともあります。自分の上半身が映るくらいがちょうどよいかもしれません。

🌸 その4 視線はどこに合わせたら？

相手の顔を見ているつもりでも、画面越しで視線を合わせることは難しいように思います。画面に映る自分の視線が、だいたい画面の中央あたりを見ているようであれば大丈夫です。



🌸 その5 表情とジェスチャーも取り入れて

真面目に話を聞いているつもりでも無表情に見えたり、じっとしていると聞いているのかわからなかったりします。意識的に笑顔などの表情をつくったり、大きくうなづく等ジェスチャーも取り入れてみましょう。

🌸 その6 あいさつも忘れずに

遠隔コミュニケーションを円滑にするためには、もちろん言葉がけがとても大切です。「はじめまして」「こんにちは」「よろしくお願いします。」「ありがとうございました。」など、みんなが気持ちよく参加できるように心配りも忘れずに。